SESSION to LIFE

Diario de autocompasión

Respóndete como lo harías con alguien que te importa.

Fecha: _____

Algo que se ha sentido difícil últimamente:

Lo que le diría a una amistad que pasa por esto:

¿Puedo ofrecerme esas mismas palabras? Las escribo aquí:

Algo que hice bien, aunque haya sido pequeño:

Un recordatorio que quiero llevar conmigo:

Recurso educativo solamente. No sustituye un tratamiento de salud mental individualizado. En crisis (EE. UU.): llama o envía texto al 988.